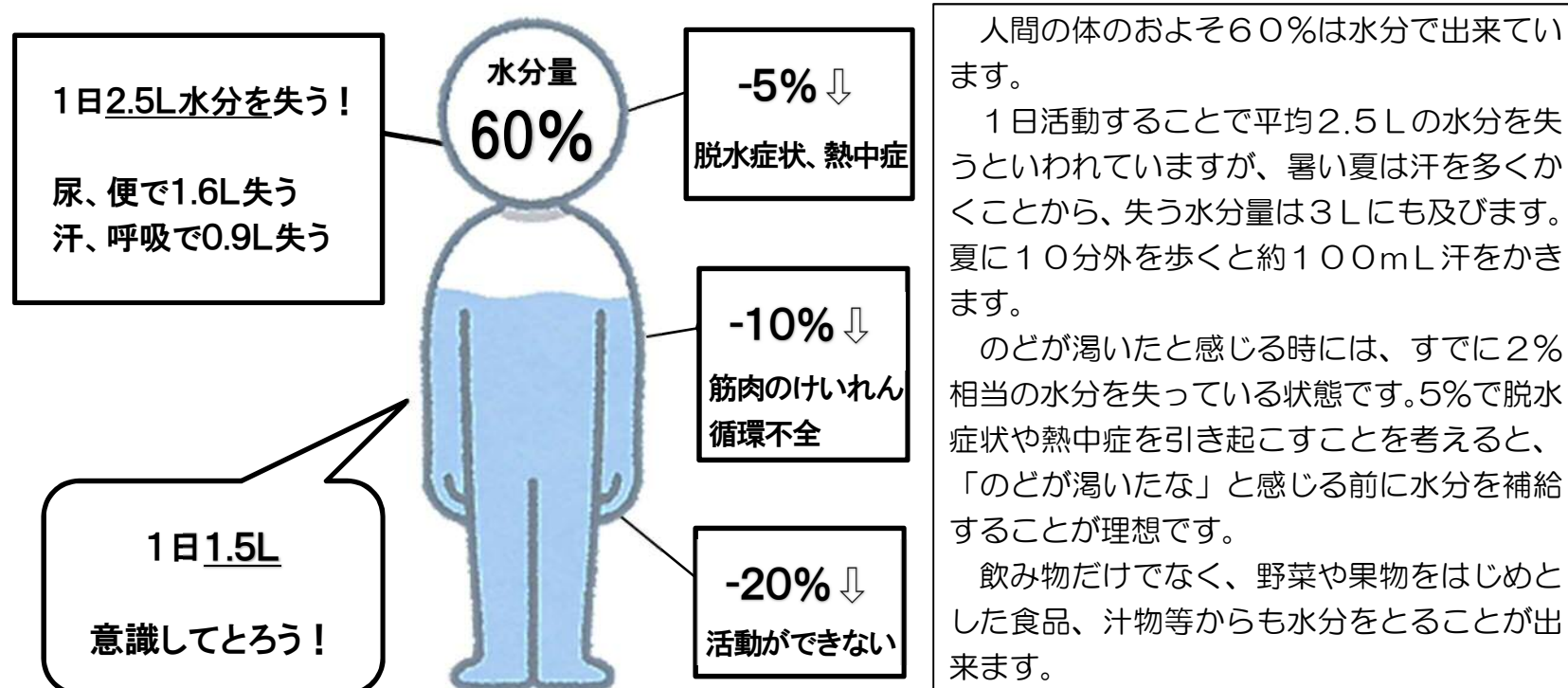


センターだより

夏の食生活は水分のとり方に気を付けよう！

人間の体の何％が水分で出来ているか、皆さんは知っていますか？その水分量を下回ると、身体の色々な機能が働かなくなってしまう。特に暑い季節は、身体が余分な熱を逃がすために、たくさん汗をかきます。そのため、こまめな水分補給が大切です。上手な水分補給方法を知り、自分にあったやり方で実践していきましょう。



★上手な水分補給の方法★

・いつ飲むの？

汗をかく前後には意識してとりましょう！

運動前後はもちろんのこと、例えば、お風呂に入ると約800mL、睡眠中も約500mL汗をかきますので、前後の水分補給を忘れずにしましょう。

・どれくらい飲むの？

一度に吸収できる水分量は200～250mLです。それはおよそコップ1杯分にあたります。朝昼夜に2回ずつなど、自分にあったペースで1.5Lを目指しましょう！

・どんなものを飲めばいいの？

普段は糖分やカフェインを含まない、水や麦茶などが適しています。汗をたくさんかいたときには、ナトリウムなどが失われるので、スポーツドリンクなど、ミネラル類や塩分を補給できる飲料がおすすめです。



200～250mL コップ1杯分

【お願い】
みんなが気持ちよく使うために、給食で使う食器などは大切に扱いましょう。

【中学生用】
令和7年7月号
川口市立学校給食センター

今年度のテーマ：「噛む力を育てよう！」

8大効用 ひみこのはがーぜ

② 言葉の発音はっきり



よくかむことであごが発達し、歯が正しくはえそろうて、かみ合わせもよくなります。そのため、自然に正しい口の開き方ができ、正しい発音になると言われています。



献立紹介



1日（火）

ごはん 牛乳 豆腐と油揚げのみそ汁

豚肉のごま照り焼き ひじきツナ炒め

「豆腐と油揚げのみそ汁」の油揚げは弾力があり、かみ切りにくいため、かむ回数が増えます。

「豚肉のごま照り焼き」の豚肉はせんい質で歯ごたえがあります。うま味が高いロースの部分を使用しています。ロース肉は、かめばかむほどうま味が増す特徴があります。

「ひじきツナ炒め」のひじきは食物せんいが豊富です。食物せんいはだ液では分解できないため、十分にかんで細かくしてから飲み込む必要があります。また、ひじきはかむ基本となる歯や骨に必要なカルシウムも豊富に含まれています。にんじんも食物せんいが豊富です。十分にかんで細かくしてから飲み込むようにしましょう。

夏野菜を食べよう

夏の太陽をたっぷり浴びて育った夏野菜には、水分の他に、ビタミンやミネラルも豊富に含まれています。積極的にとっていきましょう。

＜給食に登場する夏野菜＞

1日（火） いんげん

3日（木） 枝豆

4日（金） ピーマン

7日（月） とうもろこし

9日（水） とうもろこし、なす、ズッキーニ、パプリカ、トマト

11日（金） 冬瓜

14日（月） かぼちゃ、トマト

16日（水） なす、かぼちゃ、トマト、とうもろこし

